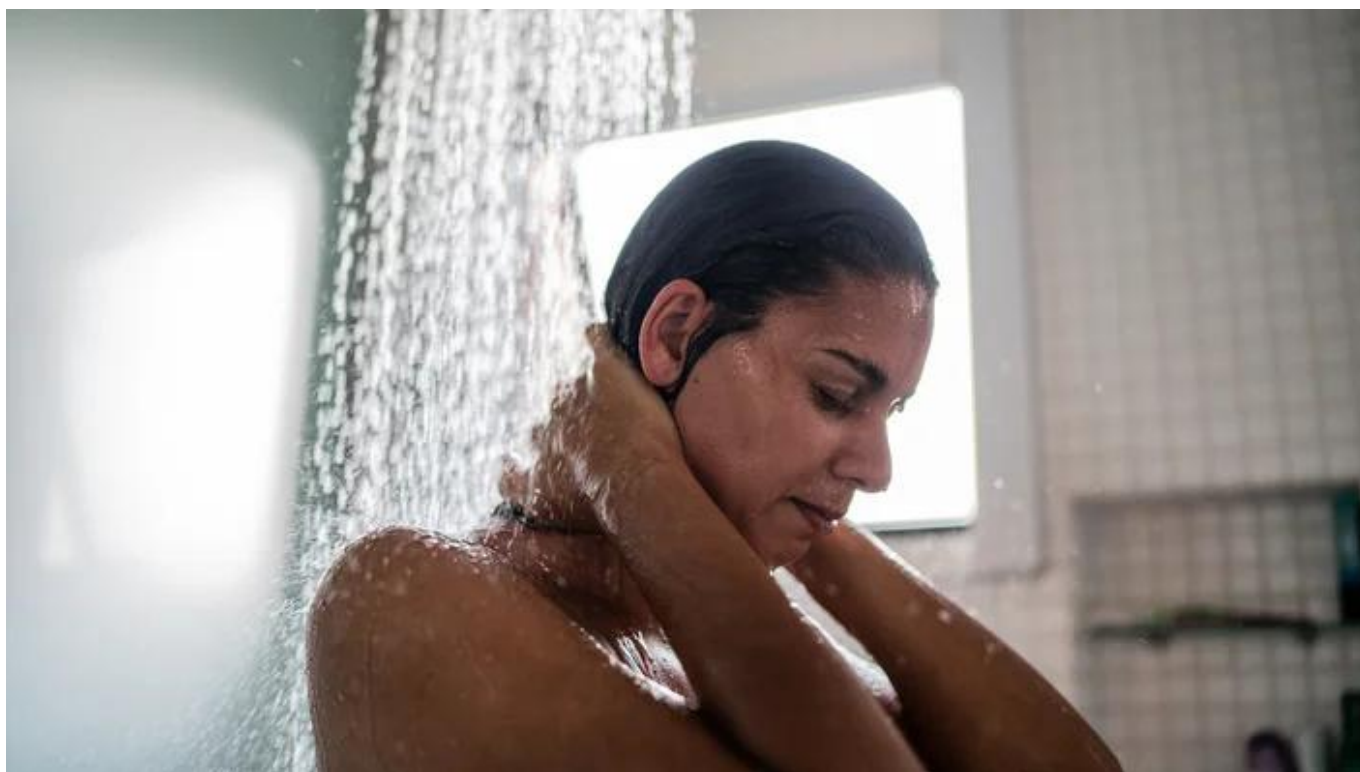


По словам учёного, существует чёткий ответ на вопрос о том, когда нужно принимать душ. Вот что сейчас известно на этот счёт.

В течение дня наши тело и волосы собирают загрязняющие вещества и аллергены, а также накапливают пот и кожное сало. Принятие душа вечером поможет удалить часть аллергенов, пота и жира, поэтому на простынях останется меньшее их количество.

Но даже если вы помылись перед сном, вы всё равно будете потеть ночью. Это значит, что проснётесь вы уже с некоторым запахом пота. Это сводит на нет преимущества вечернего душа, если вы не стираете регулярно постельное бельё.



GoodRx

Утренний душ поможет удалить омертвевшие клетки кожи, пот и бактерии, которые скопились на коже за ночь. Особенно важно помыться, если перед отходом ко сну простыни не были свежевыстиранными. Кроме того, вы начнёте день с меньшим количеством пота и будете в целом свежее в течение дня. Сам микробиолог признался, что он сторонник утреннего душа.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению

Утром или вечером: микробиолог объяснил, когда лучше всего
принимать душ

врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.